

**[Angebot 40] Du bist, was Du (nicht) isst – Grundlagen zu Ernährungsmedizin, therapeutischem Fasten und vollwertiger Ernährung**  
Praktikum (Großgruppe) (450 Minuten)

### Einrichtung

CC17 - Klinik für Pädiatrie m.S. Onkologie und Hämatologie - CVK

### Inhaltsbeschreibung

#### 1. Ziel und Inhalt des Wahlpflichtmoduls

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“ (Sebastian Kneipp)

„Lass Nahrungsmittel deine Heilmittel sein, und Heilmittel deine Nahrungsmittel“ (Hippokrates)

In diesem zeitgeistigem Wahlpflichtmodul werden die Studierenden interaktiv, systematisch und konsequent praxisorientiert an die wesentlichen Grundlagen aus Ernährungsmedizin, therapeutischem Fasten, vollwertigen Ernährungsweisen und Ernährungskonzepten aus traditionellen Medizinsystemen herangeführt. Die Vermittlung der Inhalte erfolgt interdisziplinär durch Expert\*innen, die überwiegend im Bereich Naturheilkunde und Integrativer Medizin wissenschaftlich und klinisch tätig sind, da in diesem Fachgebiet evidenzbasierte ernährungstherapeutische Konzepte mit Blick auf Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie von großer Relevanz sind.

Nicht erst der berühmte Naturheilkundler Kneipp erkannte die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung, auch der legendäre Arzt Hippokrates schwor bereits auf „Nahrung als Medizin“. Heute ist dieses Thema so aktuell wie nie zuvor.

Non-communicable diseases (NCD) sind häufig chronische Erkrankungen, die insbesondere auch in Zusammenhang mit Lifestyle-Faktoren, wie Ernährung, zu betrachten sind. NCDs werden weltweit für über 70 % der vorzeitigen Todesfälle verantwortlich gemacht. Neben Bewegungsmangel und Rauchen stellt Ernährung einen der wichtigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von NCDs dar. Jedes siebte Kind ist nach Daten des RKI (2018) übergewichtig. Die Langzeitstudie »Global Burden of Disease« hat gezeigt, dass die Bedeutung der Gene und der medizinischen Versorgung für die Gesundheit weniger wichtig ist, als bisher angenommen wurde (Afshin 2019). Dahingegen sind insbesondere individuelle Ernährungs- und Lebensstilfaktoren für die meisten chronischen Erkrankungen von erheblicher Relevanz. Zu viel Salz, zu viele tierische Produkte und zu wenig Vollkorn-, Obst- und Gemüseverzehr stehen dabei ganz oben auf der Liste krankheitsassoziierten Risikofaktoren.

Zudem verursachen chronische Erkrankungen weltweit enorme Kosten, wobei in den nächsten Jahrzehnten ein sehr starker Anstieg der weltweiten jährlichen Gesundheitskosten prognostiziert wird (Dieleman 2017). Eine weltweite Informationskampagne zu ernährungspräventiven und -therapeutischen Möglichkeiten durch Fachexpert\*innen erscheint hier von Nöten (Willet 2019).

Trotz guter Evidenzlage wird die Ernährungsmedizin von Ärzt\*innen aktiv bisher noch zu selten als Therapieoption eingesetzt. Ein Grund hierfür ist unter anderem, dass Ärzt\*innen in Deutschland hierfür nicht ausreichend ausgebildet werden, da die Ernährung im Medizinstudium in den letzten Jahrzehnten nur ein Schattendasein gefristet hat.

Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie mittels Löffel, Gabel und Messer effektiv zu unterstützen kostet zumeist erstaunlich wenig, kann viel Freude bereiten und ist im besten Fall dazu sogar noch ziemlich lecker. Ernährungsmedizin sollte wieder eine zentrale Variable ärztlichen Denkens und Handelns werden, so wie sie es über Jahrtausende auch war.

In diesem Wahlpflichtfach sollen schwerpunktmäßig vollwertige pflanzenbetonte Ernährungsweisen in verschiedenen Lebensphasen („Planetary Health Diet“) und verschiedene Fastenformen in den Fokus genommen werden – unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Studienlage, aber auch ganz praktisch mittels begleiteter Selbsterfahrung der Teilnehmer\*innen (u.a. Kochen in der Gruppe, bei Interesse auch begleitetes Heilfasten oder Intermittierendes Fasten möglich) und konkreten Patient\*innen-Beispielen. Weiterhin werden bekannte Ernährungskonzepte aus traditionellen Medizinsystemen, z.B. aus der Traditionellen Chinesischen und der Traditionellen Indischen Medizin unter

Zuhilfenahme von Kasuistiken vorgestellt und interaktiv diskutiert.

## 2. Struktur und Inhalt des Wahlpflichtmoduls

Das interprofessionelle Konzept ist überwiegend praktisch und anwendungsorientiert, mit klinischem Unterricht von Ärzt\*innen, Ernährungswissenschaftlicher\*innen und Ökotropholog\*innen in verschiedenen naturheilkundlichen und integrativmedizinischen Einrichtungen/Bereichen der Charité Universitätsmedizin Berlin (Pädiatrie und Hochschulambulanzen für Naturheilkunde).

## 3. Lernspirale

Das Modul vertieft allgemeinmedizinische Kenntnisse aus vorangegangenen Semestern. Es werden v.a. häufige chronische Krankheitsbilder behandelt und hinsichtlich präventiver und therapeutischer Möglichkeiten von Ernährung und Fasten vertieft, z.B. Fehlernährung im Kindesalter, Metabolisches Syndrom, Schmerzsyndrome, Erschöpfungszustände, Reizdarmsyndrom, onkologische Fragestellungen, Depression und Angstsyndrome, Alzheimer u.a.

Weiterhin werden in dem Modul ernährungspsychologische, kulturelle und soziale Aspekte sowie Zusammenhänge im Rahmen der Klimakrise mit den Studierenden erarbeitet.

## 4. Vorausgesetztes Wissen und Fertigkeiten

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



### Übergeordnetes Lernziel

Die Studierenden sollen...

- einige der Hauptindikationen der wichtigsten Interventionen der Ernährungs- und Fastenmedizin benennen können.
- die Möglichkeiten und Grenzen der Ernährungs- und Fastenmedizin erläutern können.

### Prüfungsformat (Ihres Wahlpflichtmoduls)

- Anfertigung einer schriftlichen Epikrise mit mündlicher Präsentation und Diskussion eines Patienten im Rahmen eines Abschlusskolloquiums mit strukturiertem Feedback.
- Ausfüllen eines Fragebogens am Anfang und Ende des Wahlpflichtmoduls (jeweils ca. 15 Min.), der Erfahrungen und Einstellung zu Ernährung und Fasten erfasst.

		Woche 1				
		Mo	Di	Mi	Do	Fr
4 UE Praktikum 16 UE UaK 3er 5 UE UaK 6er	8:00-8:45	Großgruppe: Einführung Ernährungsmedizin	Uak 3er ([Fehl--] Ernährung im Kindesalter)	Uak 3er (Chronische Schmerzsyndrome inkl. Fibromyalgie)	Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	8:45-9:30	Großgruppe: Evidenz Pflanzenbasierte Ernährung	Uak 3er ([Fehl--] Ernährung im Kindesalter)	Uak 3er (Chronische Schmerzsyndrome inkl. Fibromyalgie)	Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	Pause					
	9:45-10:30	Uak 3er (Metabolisches Syndrom/Typ. 2 Diabetes/Hypercholesterinämie)	Uak 3er ([Fehl--] Ernährung im Kindesalter)	Uak 3er (Chronische Schmerzsyndrome inkl. Fibromyalgie)	Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	10:30-11:15	Uak 3er (Metabolisches Syndrom/Typ. 2 Diabetes/Hypercholesterinämie)	Uak 3er ([Fehl--] Ernährung im Kindesalter)	Uak 3er (Chronische Schmerzsyndrome inkl. Fibromyalgie)	Uak 6er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	11:15-12:00	Uak 6er (Metabolisches Syndrom/Typ. 2 Diabetes/Hypercholesterinämie)	Uak 6er (Ernährung im Kindesalter)	Uak 6er (Chronische Schmerzsyndrome inkl. Fibromyalgie)	Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	Pause					
	12:45-13:30		Uak 6er (Ernährung im Kindesalter)		Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	Pause				Uak 3er (Erschöpfung, Depression, Angst)	
	13:30-14:15				Großgruppe: Fallvorstellung	
14:30-15:15				Großgruppe: Fallvorstellung		
15:15-16:00						
		Woche 2				
		Mo	Di	Mi	Do	Fr
6 UE Praktikum 15 UE UaK 3er 4 UE UaK 6er	8:00-8:45	Großgruppe: Einführung/Austausch 2. Woche Ernährungsmedizin	Uak 3er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)	Uak 3er (Ernährung in der Onkologie)	Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	8:45-9:30	Großgruppe: Spezifische naturheilkundliche Ernährungsweisen (Ayurvedis)	Uak 3er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)	Uak 3er (Ernährung in der Onkologie)	Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	Pause					
	9:45-10:30	Großgruppe: Spezifische naturheilkundliche Ernährungsweisen (TCM)	Uak 6er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)	Uak 6er (Ernährung in der Onkologie)	Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	10:30-11:15	Uak 3er (MCI und Demenz)	Uak 3er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)	Uak 3er (Ernährung in der Onkologie)	Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	11:15-12:00	Uak 6er (MCI und Demenz)	Uak 3er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)	Uak 3er (Ernährung in der Onkologie)	Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	Pause					
	12:45-13:30		Uak 6er (Reizdarmsyndrom, Entzündliche Darmerkrankungen)		Uak 3er (Intermittierendes Fasten und prolongiertes Fasten)	
	13:30-14:15				Großgruppe: Fallvorstellung	
	14:15-15:00				Großgruppe: Fallvorstellung	
15:00-15:45				Großgruppe: Fallvorstellung		
				10min Evaluation		